

鹿児島県の脳卒中死亡率（人口10万人あたり脳卒中で亡くなった人の数）は全国平均の1.4倍。

県内保健所別にみると、伊佐地区の脳血管疾患死亡率は平成24年度に県内ワースト1位、その後も上位に位置しています。脳卒中を予防して健康寿命をのばしましょう。

脳卒中とは 脳の血管がつまったり破れたりして脳に障がい起きる病気（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血など）で、高齢者が要介護や寝たきりになる最大の原因です。

脳卒中にかかりやすいかチェック

あなたはいくつあてはまりますか

<input type="checkbox"/>	60歳以上である
<input type="checkbox"/>	高血圧である
<input type="checkbox"/>	脂質異常症である
<input type="checkbox"/>	糖尿病である
<input type="checkbox"/>	家族や親戚に脳卒中にかかった人がいる
<input type="checkbox"/>	脈が乱れることがよくある
<input type="checkbox"/>	太っている
<input type="checkbox"/>	お酒をたくさん飲む
<input type="checkbox"/>	たばこを吸う
<input type="checkbox"/>	運動不足である
<input type="checkbox"/>	ストレスがたまっている
<input type="checkbox"/>	ゆっくり休めない
<input type="checkbox"/>	完璧主義である
<input type="checkbox"/>	味付けの濃いものが好き
<input type="checkbox"/>	脂っこいものが好き
<input type="checkbox"/>	味見をせずに調味料をかけることが多い
<input type="checkbox"/>	果物を食べるのが少ない
<input type="checkbox"/>	野菜をあまり食べない

該当する項目がたくさんある人もなおしていけば「脳卒中」の危険性は低下します

高血圧や糖尿病をはじめとする危険因子の予防には、減塩・野菜たっぷりの食事、適度な運動、十分な休養、禁煙、節度のある飲酒、定期的な健診等による健康チェックなどが基本です。

引用：鹿児島県ホームページ「脳卒中を予防しましょう」
（最終アクセス 2015年11月9日）

「脳卒中警報」発令中！

● 血圧の高い人は低い人に比べ脳卒中を起こす確率が最大8倍
● 糖尿病の人は脳卒中による死亡率が正常な人に比べて2〜3倍

どげんかせんといかん。



脳卒中予防十か条

- 1 手始めに **高血圧** から 治しましょう
- 2 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3 **不整脈** 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には **タバコ** を止める 意志を持って
- 5 **アルコール** 控えめは 薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
- 7 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 8 体力に 合った **運動** 続けよう
- 9 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 10 脳卒中 起きたら すぐに **病院** へ



(公益社団法人脳卒中協会)



●脳卒中予防のポイントは減塩

成人の食塩摂取の目標量は「1日8g未満」。食生活改善推進員は地域とのつながりを生かし「減塩」をテーマにTUNAGUパートナーシップ事業を行います。あなたの身近な食生活改善推進員が12月～2月に家庭訪問し味噌汁の塩分チェックを行います。(該当地域のみ)

・自治会やグループ単位で塩分濃度を測定します

地域で集まる際、減塩に関する講話や塩分チェックはいかがでしょうか。家庭の味噌汁を持ち寄るだけで塩分濃度を測定します。

伊佐市食生活改善推進員会(会員32人)は、地域の健康づくり活動に大きく貢献したことが認められ、鹿児島県国民健康保険団体連合会から永年活動団体表彰を受けました。(平成27年10月)

『私たちは、健康生活について正しい知識と技術を学習し、自らも健康生活の実践者となるよう意欲的に取り組む団体です。

地域の皆さんへも、バランスのとれた食事、地産地消、郷土料理など食文化の継承という大きな目標を掲げ、食育活動や男性料理教室など行っています。

私たちの活動は、ボランティア精神をもとに地域への思いやりの気持ちがあれば誰にでもできます。1月から養成講座を開催しますので、興味のある人はお問い合わせください。』

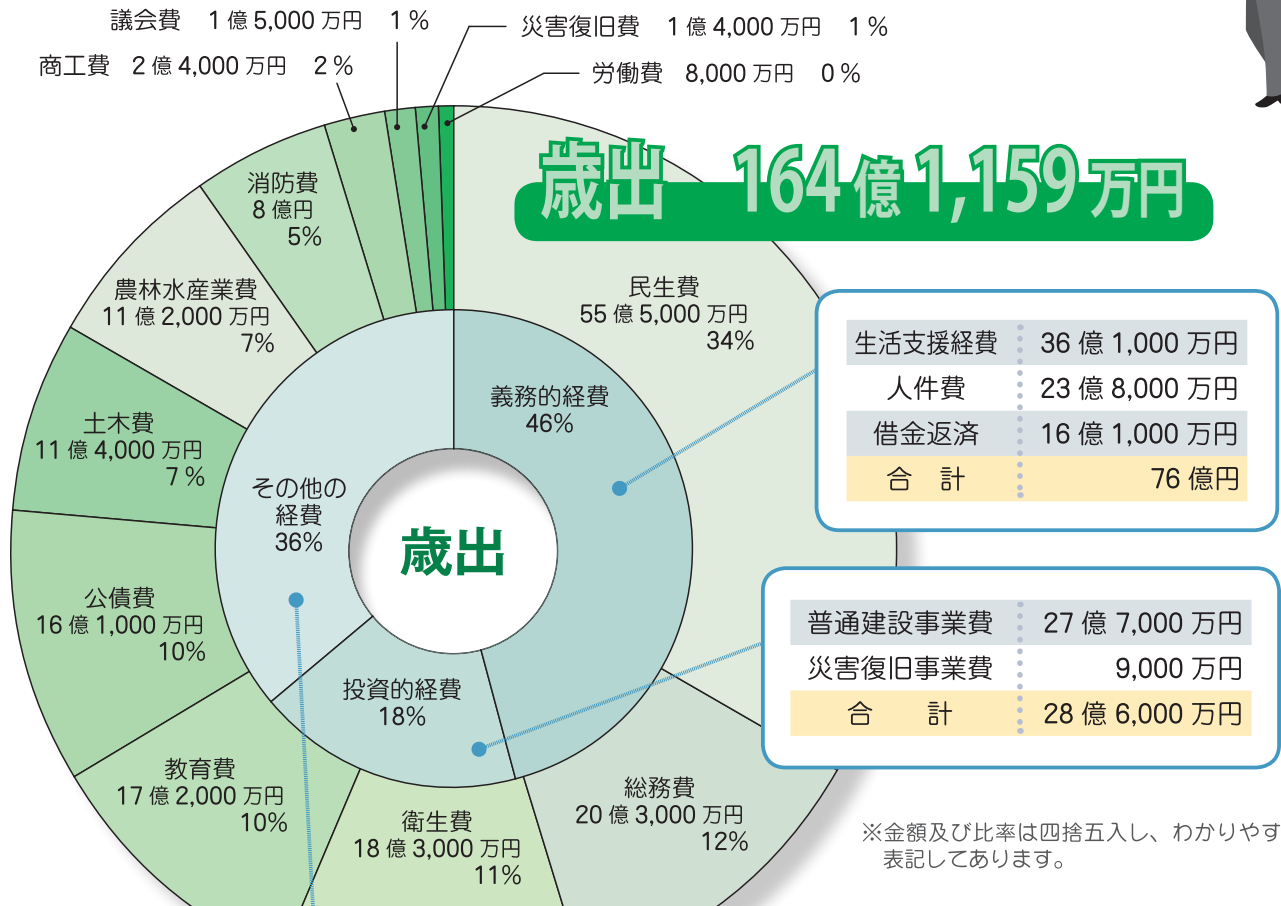


「私たちの健康は私たちの手で」

伊佐市食生活改善推進員

生活習慣病予防のためにバランスのとれた食事の普及や食育活動など、地域の皆さんの健康づくりのためボランティア活動をしています。

問い合わせ先 健康長寿課健康推進係 ☎ 1311



生活支援経費	36億1,000万円
人件費	23億8,000万円
借金返済	16億1,000万円
合計	76億0,000万円

普通建設事業費	27億7,000万円
災害復旧事業費	9,000万円
合計	28億6,000万円

医療会計等への繰出金	18億1,000万円
物件費	15億8,000万円
一部事務組合（未来館等）	11億8,000万円
補助費等	8億円
積立金	4億円
維持補修費	1億4,000万円
出資金・貸付金	4,000万円
合計	59億5,000万円

※金額及び比率は四捨五入し、わかりやすく表記してあります。

用語の説明

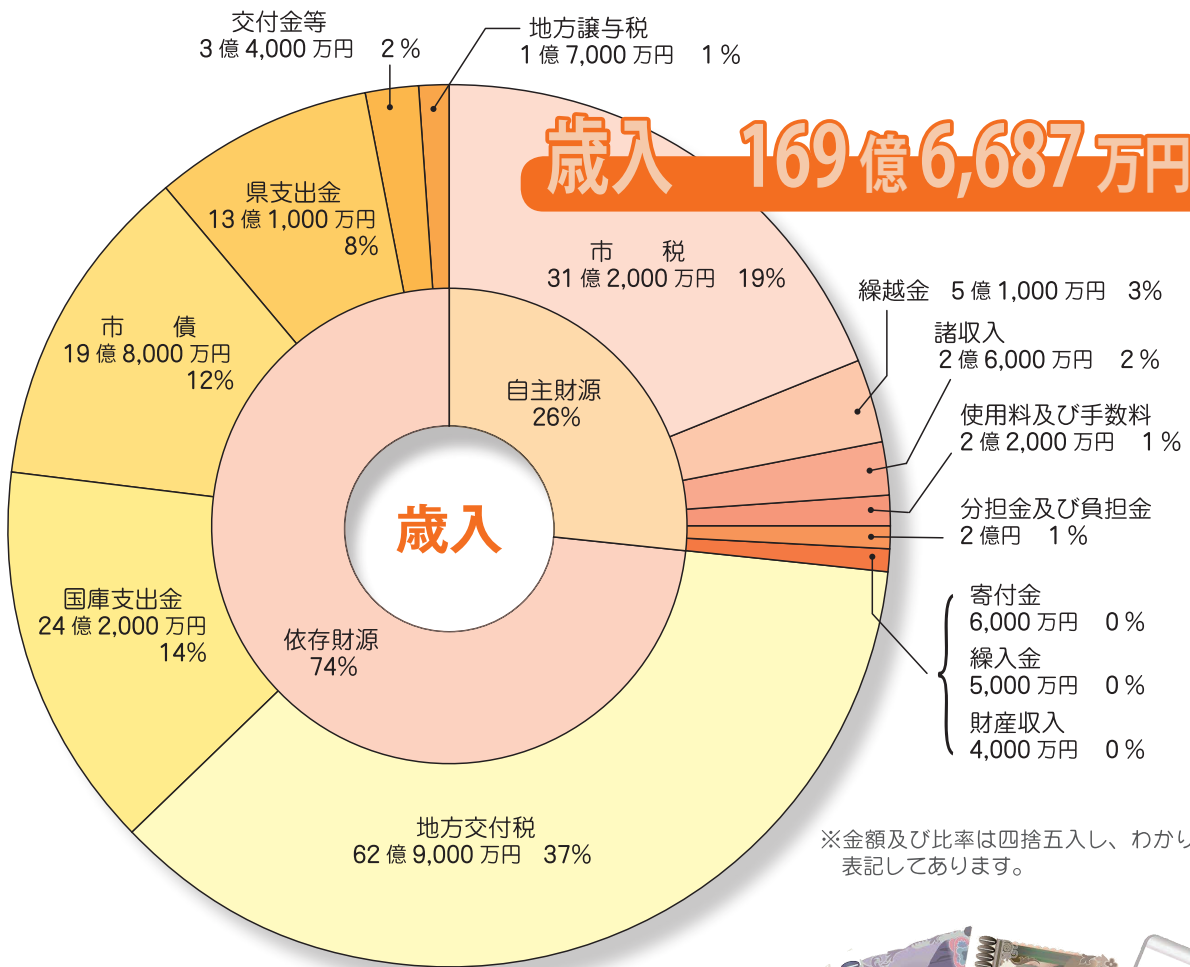
- 義務的経費** 市の借金や人件費・扶助費（生活支援経費）など、支出しなければならない経費
- 投資的経費** 道路建設などのように、社会資本の形成に向けられる経費
- 公債費** これまで借り入れた市債などの返済に係る経費（借金返済）

市民一人あたりのサービス内訳 基準 H 27.03.31 27,872人

民生費 199,058円	総務費 72,841円	衛生費 65,869円	教育費 61,573円
公債費 57,884円	土木費 40,947円	農林水産業費 40,112円	消防費 28,791円
商工費 8,685円	議会費 5,356円	災害復旧費 4,942円	労働費 2,761円

平成26年度決算 一般会計 伊佐市の財政状況

平成26年度の一般会計決算を、平成27年度9月定例議会に提出しました。
 一般会計の決算の規模は、歳入169億6,687万円、歳出164億1,159万円
 となっています。歳入と歳出の差し引き額は、5億5,528万円です。これには、
 翌年度に繰り越すべき財源の2億3,972万円が含まれていますので、これを除
 いた実質収支は、3億1,556万円となります。

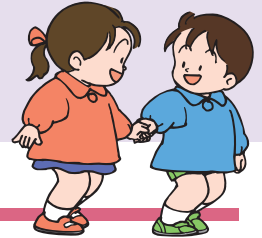


用語の説明

- 自主財源** 地方公共団体が自主的に収入できる財源
- 依存財源** 国や県から定められた額を交付される財源
- 地方交付税** 所得税や法人税などの国税の一部を、地方自治体間にある財源の不均衡を調整し、国民が受ける基本的な行政サービスが住む場所によって差のないようにするため、地方公共団体の財政状況に応じて交付されるお金で、国から地方への仕送りと言われている
- 市債** 財源不足を補うため、国・県や民間の金融機関から借りるお金
- 国庫・県支出金** 市が行う特定の事務や事業に対して、必要な費用の財源として国・県から交付されるお金
- 実質収支** 単年度の収入と支出の差額から、翌年度に繰り越すことが決まっている財源を差し引いたもの



保育園・認定こども園・幼稚園の園児募集



◆申込書の配布場所

- 引き続き入園する人 … 在園中の保育園・認定こども園・幼稚園
- 新規の人 …………… こども課（大口庁舎）、地域総務課・教育委員会学校教育課（菱刈庁舎）、大口子育て支援センター（大口ふれあいセンター）・菱刈子育て支援センター（まごし館）

※市ホームページからもダウンロードできます。
 ※本城幼稚園分は学校教育課でのみ配布します。

◆受付期間・場所等



□保育園を希望する人

受付日	園名	場所・時間
12月14日(月)	大口、大口里	こども課 (大口庁舎) 9時～19時
12月15日(火)	明德寺、山野、紅洋	
12月16日(水)	羽月、あゆみ	
12月17日(木)	みどり、ひまわり	
12月18日(金)	慈光、本城	
12月21日(月)	湯之尾、田中、市外	
12月22日(火) ～12月25日(金)	全保育園	

□認定こども園・幼稚園を希望する人

受付日	園名	場所・時間
12月14日(月) ～ 25日(金)	こども園 大口幼稚園	大口幼稚園 開園時間
	幼稚園 伊佐市立本城幼稚園	教育委員会学校教育課(菱刈庁舎) 8時30分～17時15分

◆保育園・認定こども園・幼稚園の一覧

区分	施設名	所在地	定員	電話番号
保育園	大口保育園	大口	60	㉓ 8125
	大口里保育園	大口	60	㉓ 2327
	明德寺保育所	大口	60	㉓ 6195
	山野保育園	山野	40	㉓ 1476
	羽月保育園	羽月	90	㉓ 6388
	あゆみ保育園	大口	60	㉓ 5473
	みどり保育園	大口	140	㉓ 2611
	ひまわり保育園(みどり分園)	大口	40	㉓ 5560
	紅洋保育園	曾木	45	㉓ 2155
	慈光保育園	菱刈	55	㉓ 2145
	湯之尾保育園	湯之尾	40	㉓ 0640
	本城保育園	本城	50	㉓ 4161
田中保育所	田中	60	㉓ 1016	
認定こども園	大口幼稚園	大口	20	㉓ 0450
入園資格 保育0～5歳 ※保護者が就労や疾病などの理由で、家庭で保育ができない児童				

区分	施設名	所在地	定員	電話番号
認定こども園	大口幼稚園	大口	70	㉓ 0450
幼稚園	伊佐市立本城幼稚園	本城	60	㉓ 0185
入園資格 教育3～5歳				

伊佐市独自の費用助成制度

保育料第3子以降無料化

次の条件に該当する場合に申請すると第3子以降の保育料が無料になります。

□第3子以降の児童とは

保護者が現に養育している満18歳未満(高校3年相当)の児童のうち年長者を第1子として、年長順に数えて第3子以降の児童。

□対象児童 次の項目すべてに該当すること

- ①保護者と市内に居住し、市の住民基本台帳に記載されている。(単身赴任等特別な事情がある場合は除く)
- ②市内の保育園・認定こども園・幼稚園に入園している第3子以降の児童。
- ③保護者等が前年度以前の保育料を滞納していないこと。

□申込みに必要なもの

※本城幼稚園は必要ありません。

- ①第3子保育料無料化申請書
- ②印鑑(シャチハタ不可)
- ③市内に居住していない満18歳未満がいる場合は、養育を確認できる書類

問い合わせ先 こども課子育て支援係

☎㉓ 1 3 1 1